2e Semestre 1925 — N° 24

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

SIÈGE SOCIAL
Chez le Président, M. COUÉ, 186, rue Jeanne-d'Arc, NANCY

ARTS GRAPHIQUES MODERNES, JARVILLE-NANCY

1925

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés Paris.
Boirac, ❋, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur Burlureaux, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O❋, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de la Grave, Paris (décédé).
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C ❋, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, ancien maire de Nancy.
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch (Luxembourg).
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe, Angleterre

Bureau.

MM. E. Coué, *président*;
Millery, *vice-président*;
Colonel Poirine, O ❋, *trésorier*;
M. Tacnet, *secrétaire*.

CONFÉRENCE sur L'AUTOSUGGESTION

(2e partie)

par le Dr FAUVEL
Professeur à l'Institut Coué à Paris

On voit donc que l'intelligence n'est pas comme on l'a cru longtemps le facteur le plus important de la vie mentale : « Ce n'est pas l'intelligence, dit M. Despine, qui retient un morceau de musique et qui l'exécute consciemment; l'artiste doit avoir son morceau dans les doigts, dans la bouche. » « Quand je cherche un motif que je ne me rappelle pas, disait l'un d'eux, je laisse errer mes doigts sur le clavier et ils le trouvent tout de suite; ils ont meilleure mémoire que moi. » Bien plus, si l'artiste pense consciemment à ce qu'il fait, il réussira moins bien : les fautes commises viennent plus souvent de l'esprit que de l'automate ».

La caractéristique de l'inconscient c'est de marquer d'une précision rigoureuse tout ce qu'il exécute; c'est pourquoi il faut lui confier le plus de fonctions possible. On ne possède bien son métier que lorsque, par des exercices fréquemment répétés, on est parvenu à charger l'inconscient de l'exécution du travail; aussi a-t-on écrit, avec juste raison, que l'apprentissage est l'art de faire passer le conscient dans l'inconscient.

En résumé, il y a dans le cerveau deux centres de phénomènes psychiques :

D'une part, le *psychisme supérieur* au centre O dont les manifestations sont volontaires et conscientes; ce centre contrôle les idées et réfrène l'automatisme excessif du subconscient.

D'autre part, le *psychisme inférieur* (ou polygone, ou subconscient, ou automatisme), siège de phénomènes intellectuels nombreux, mais involontaires et inconscients; ce centre est dépourvu de contrôle, il accepte toutes les idées et les réalise quand il n'est pas entravé par le centre de contrôle; et quand une idée de maladie ou de guérison pénètre en lui,

il l'exécute par des procédés connus de lui seul, par l'intermédiaire du système nerveux.

Il ne faut pas l'oublier, le système nerveux régit tous nos organes; il n'est pas une cellule de notre organisme qui ne soit sous sa dépendance; il commande la respiration, déclenche ou tarit les sécrétions et règle la circulation du sang; c'est même là un de ses principaux moyens d'action, car par l'intermédiaire des nerfs vaso-moteurs il peut suralimenter ou anémier un organe.

Le subconscient étant seul chargé d'entretenir les fonctions végétatives, de veiller à la santé, c'est donc à lui qu'il faut s'adresser pour la retrouver.

Cette notion capitale est la base même de la psychothérapie; puisque l'idée tend à se transformer en acte, il faut pour se guérir faire pénétrer profondément dans le subconscient l'idée de guérison.

Comment faire pénétrer l'idée dans ce subconscient?

Il y a pour cela deux méthodes : la persuasion et la suggestion. Le première, préconisée par Dubois, consistait à rassurer les malades non par de simples affirmations, mais par des raisonnements rigoureux appropriés à chaque cas. Le médecin s'adressait alors au centre psychique supérieur et c'est par cette voie qu'il atteignait le subconscient. Cette méthode a donné et donne encore de bons résultats en des mains expérimentées. Mais elle a ce désavantage que le malade se laisse rassurer et ne s'applique pas à le faire lui-même, à concentrer sa pensée sur l'idée de mieux parce qu'il ne sait pas qu'elle est génératrice de guérison. Et si l'amélioration est lente à se produire il est amené à perdre cette confiance, principal secret de la santé.

Cette méthode est d'ailleurs loin de donner les résultats thérapeutiques de la seconde.

Par la suggestion, on s'adresse directement au subconscient sans passer par le centre de contrôle. On utilisa tout d'abord l'hypnotisme qui est l'état le plus complet de désagrégation des deux psychismes. L'action du centre volontaire est abolie, le subconscient débarrassé de tout contrôle est prêt à réaliser les suggestions. De plus, l'hypnose crée vraiment le vide mental favorable à l'introduction d'une seule idée; l'hypnotisme est donc très propre à la suggestion de l'idée de santé : de là les « miracles de l'hypnotisme. »

Ce procédé a néanmoins bien des inconvénients; on habi-

tue le malade à désagréger ses deux psychismes et par là on diminue en lui la personnalité et la maîtrise de soi. De plus, bien souvent l'action de l'hypnotisme est de courte durée; la présence de l'opérateur seule donne confiance au malade; il se trouve désarmé lorsque le médecin n'est plus auprès de lui.

Pour ces raisons, il faut préférer le système Coué, basé sur l'autosuggestion, qui exploite les états légers et partant naturels de désagrégation et obtient la guérison par l'action du malade lui-même, le rôle du médecin consistant seulement à expliquer la méthode et à renforcer l'autosuggestion.

Le temps me manque ce soir pour développer la question telle qu'elle devrait l'être ; mais j'y reviendrai une autre fois plus longuement à propos des suggestions particulières.

D'une façon générale, sachez que le moyen le plus simple pour s'autosuggestionner consiste à condenser l'idée dont on désire la réalisation en une phrase qui se grave facilement dans la mémoire et à répéter machinalement, d'une façon monotone, cette phrase, de manière à obtenir ce qu'on appelle en psychologie « l'affleurement du subconscient. »

M. Coué fait employer à des malades une formule optimiste que la plupart d'entre vous connaissent et qui condense tout ce que vous pouvez désirer : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux »; c'est exactement la même méthode qu'emploie pour se rendre plus malade le neurasthénique qui agite à perpétuité, dans son cerveau, consciemment ou inconsciemment, cette idée « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de plus en plus mal » et fatalement, inéluctablement, le mal fait des progrès.

En Extrême-Orient, le philosophe japonais Tu-Se-Ka-Ri que l'on a surnommé le « grand prêtre de l'Imagination » préconise une formule identique :

« Tout va mieux pour moi aujourd'hui. »

« Constatation qui est un appel, dit-il, appel qui est une réussite. Prière faite pour remplacer celles que nous n'empêcherons pas cependant nos fils d'adresser à nos vieux dieux qui ont conduit le Japon à la tête des peuples. Elle remplit le même but; elle s'adresse au fond aux mêmes dieux qui sont en nous aussi bien que hors de nous.

« Ce simple acte de foi, s'il est répété en conscience, litanie encourageante, c'est assez pour que nos maux cèdent, que

nos chagrins se dissipent, que notre équilibre se reconstitue. Notre inconscient a recueilli la parole d'exhortation, il l'a acceptée, transmise à nos cellules vitales. Nous sommes stupéfaits que la chose souhaitée s'accomplisse. Ce sont des succès si fréquents qu'ils nous apparaissent comme une règle. »

Profitez du travail de votre inconscient pendant le sommeil; endormez-vous en vous répétant à mi-voix les modifications que vous désirez dans votre état de santé, dans votre caractère; représentez-vous tels que vous souhaitez être : forts, robustes, gais, heureux; plus l'idée aura de relief, plus sa réalisation sera sûre et parfaite.

Surtout que votre volonté n'intervienne pas dans la pratique de l'autosuggestion; la volonté et l'imagination ont un domaine bien différent et l'imagination peut tout, là où la volonté est impuissante. N'essayez pas de faire de la suggestion avec la volonté, ce serait courir à un échec certain; et les malades qui n'obtiennent pas les résultats escomptés sont presque toujours ceux qui font leur suggestion avec effort. Dans la thérapeutique autosuggestive, il s'agit non de « vouloir guérir » mais d'apprendre à « penser guérir ».

Dans les cas, rares d'ailleurs, où la suggestion générale ne donne pas suffisamment de résultats il ne vous est nullement défendu de vous composer des formules adaptées aux modifications que vous désirez obtenir.

Depuis quelques années, surtout depuis la guerre, le nombre des petits psychopathes — neurasthéniques, phobiques, obsédés, hypocondriaques, mélancoliques, anxieux, maniaques, — s'est considérablement accru. Le grand choc mondial qui a accumulé tant de ruines a laissé aussi sa trace dans beaucoup de cerveaux dont l'équilibre manque parfois de stabilité. Les phobies surtout se sont multipliées à l'infini, depuis l'agoraphobie ou peur des espaces, l'éreutophobie ou peur de rougir, la sidérodromophobie ou peur des chemins de fer, jusqu'à la phobophobie ou peur d'avoir peur, jusqu'aux phobies du mariage qui sont si fréquentes, aux phobies de certaines situations sociales, comme celle de professeur, de conférencier, jusqu'à la peur des domestiques, la terreur du concierge, etc...

Tous ces malades tireront le plus grand bénéfice de la suggestion; c'est même la seule thérapeutique qui puisse leur apporter la guérison ou tout au moins une amélioration considérable.

Sous l'influence de la bienfaisante suggestion, tous les symptômes d'ordre nerveux disparaissent comme par enchantement.

Ceux qui souffrent de dyspepsie nerveuse, hypo ou hyperchlorhydrie, voient leur estomac reprendre peu à peu un fonctionnement normal. Les pesanteurs ou les brûlures stomacales si pénibles, si déprimantes, diminuent d'intensité pour s'évanouir bientôt complètement. J'ai suivi un grand nombre de malades atteints d'hyper ou d'hypopepsie sans lésions organiques et n'en connais pas un seul qui n'ait obtenu une amélioration notable et la plupart se sont complètement guéris. L'appétit cesse d'être capricieux, le malade se remet à manger avec plaisir, les forces reviennent, l'état général se relève; c'est parfois une véritable résurrection.

L'intestin lui-même est sensible à la suggestion qui peut le rééduquer. Vous savez combien est répandu le fléau de la constipation; le mot fléau n'est pas trop fort pour qualifier cette affection; le constipé est un intoxiqué, handicapé par les poisons qu'il fabrique et n'élimine pas. Son caractère s'en ressent, il est triste, nerveux, irascible, difficile à vivre; toujours à l'affût d'un médicament qui pourra lui apporter le soulagement désiré. La spécialité pharmaceutique qu'il aura prise avec succès pendant quelques jours ne produira bientôt plus aucun effet. Il faudra en changer, en changer encore, en changer toujours; c'est la pilule à perpétuité.

L'autosuggestion vous donne le moyen de vous passer de toutes ces drogues; personne ne met en doute l'influence d'une émotion sur la musculature intestinale et celui qui a passé des examens, des concours, celui qui fut ému par le bruit du canon, moins que tout autre. La suggestion n'agit pas différemment; des constipations opiniâtres se guérissent en quelques jours, tout au plus en quelques semaines chez ceux qui ont bien compris la thérapeutique autosuggestive et savent se l'appliquer.

L'insomnie, si fréquente chez les nerveux, ne résiste pas davantage à cette thérapeutique; elle est souvent occasionnée par des mauvaises suggestions, inconscientes d'ailleurs, que le malade se fait. J'ai vu des insomnies vieilles d'années disparaître en quelques séances de suggestions; une seule suffit parfois lorsque le malade a touché du doigt la cause

du mal et compris que sa guérison ne dépend que de lui.

Les crises nerveuses qui reviennent périodiquement ont souvent une origine suggestive et devront être soignées par la suggestion; c'est le cas de l'asthme nerveux, de certaines migraines, des palpitations.

Voici le cas pittoresque, rapporté par M. Gillet, dans le Bulletin de la Nouvelle Ecole de Nancy, d'un asthmatique, qu'un accès d'étouffement réveille en sursaut la nuit, dans une chambre d'hôtel au cours d'un voyage de vacances :

« Il se lève angoissé, cherche éperdument des allumettes introuvables. Il voudrait aspirer largement l'air sauveur. Où est la fenêtre, mon Dieu ! Oh ! ces hôtels de troisième ordre, où l'on s'installe le soir sans reconnaître exactement les lieux ! L'asthme l'étreint; de l'air, de l'air ! A tâtons, il trouve enfin une surface vitrée. Pas de crémone. Tant pis ! Il enfonce la glace, les débris s'écroulent : il aspire à longs traits la vie; sa poitrine se gonfle, ses artères battent moins vite aux tempes; il se recouche. Sauvé....

Le lendemain l'hôte mentionne sur la note : Pour la boîte à horloge démolie, 4 fr. 35. »

Vous reconnaîtrez avec moi que cet asthmatique aurait eu toutes les chances de guérir par la suggestion.

Certaines paralysies, certaines contractures, les crampes professionnelles, telles que les crampes des écrivains et des pianistes, bénéficieront de ce même traitement.

On peut en dire autant des mauvaises habitudes, des tics. Le bégaiement est le grand succès de la méthode Coué. Il arrive qu'un bègue assistant à la démonstration de la méthode et à une séance d'hétérosuggestion s'en retourne complètement guéri. Il y a quinze jours environ j'ai eu l'occasion de présenter à quelques-uns d'entre vous, rue Pauquet, un bègue âgé d'une trentaine d'années, venu de Belgique spécialement pour se soigner; le résultat n'a pas tardé; après deux jours de traitement il parlait couramment; je lui ai fait soutenir une conversation devant vous; il n'a pas eu un seul redoublement de syllabe, pas même une hésitation.

Dans certains cas la guérison ne se maintient pas, il y a rechute; mais avec un peu de persévérance, le malade arrive à se débarrasser définitivement de son infirmité.

Vous utiliserez encore l'autosuggestion pour combattre la nervosité, la timidité, le trac, si terrible pour ceux qui doivent paraître en public, les amnésies d'origine suggestive.

Dans la thérapeutique des toxicomanies : alcoolisme, tabagisme, morphinomanie, cocaïnomanie, éthéromanie, etc.. elle nous rendra toujours les plus grands services.

Je vous signale en passant que le traitement de l'incontinence d'urine chez les enfants par la suggestion est un des plus efficaces. Les Italiens le connaissent bien qui mettent entre le drap et le matelas une image pieuse et disent à l'enfant en lui montrant l'image : « Maintenant tu ne peux plus faire pipi au lit, le saint ne serait pas content. » Et l'enfant impressionné se retient pour ne pas souiller l'image du saint.

Après vous avoir montré combien sont nombreux les symptômes fonctionnels qui peuvent bénéficier de la thérapeutique suggestive, je tiens à vous mettre en garde, dans votre intérêt et dans l'intérêt de la méthode que je vous expose, contre les enthousiasmes irréfléchis de certains néophytes qui feraient volontiers de l'autosuggestion la panacée universelle. Elle donne, certes, des résultats merveilleux. Mais M. Coué lui-même est le premier à dire : « Ne demandez à la suggestion que ce qu'elle peut vous donner, ne lui demandez pas l'impossible. »

Dans la pratique de l'autosuggestion deux cas sont à envisager :

1°) Ou vous êtes bien portants;

2°) Ou vous êtes malades.

Dans le premier cas je ne mets aucune condition à l'emploi d'une autosuggestion bien comprise qui, renforçant les défenses naturelles de votre organisme, vous permettra de repousser plus facilement une offensive microbienne, et aidera au développement harmonieux de toutes vos facultés.

Mais si vous êtes malades, un diagnostic médical s'impose avant toute autre chose. Gardez-vous de l'erreur de la Christian Science dont les fidèles attendent du ciel seul la guérison de leurs maux et bannissent l'examen et les soins du praticien.

N'oubliez pas que le symptôme de la douleur est souvent un avertissement de la nature qui nous dit : « Attention, tel organe est en mauvais état. » Vous souffrez des dents et vous maudissez votre mal; cette douleur signifie : « Ta dent est en train de se carier, il faut la faire soigner. » La suggestion peut facilement faire disparaître une névralgie dentaire due à une carie; il n'en est pas moins vrai que votre

dent est malade et qu'il faut une extraction ou une obturation.

Si vous ressentez une douleur due à un abcès, un phlegmon, une crise d'appendicite, il ne vous servira à rien, et il sera même dangereux d'obtenir la disparition de cette douleur parce que vous pourriez alors retarder une intervention chirurgicale qui s'imposait rapide, et les heures perdues peuvent être fatales.

Vous voyez donc qu'il ne faut pas s'attaquer aveuglément à la douleur, parce que cette douleur peut être un avertissement salutaire.

De même, si vous présentez en quelque endroit de votre organisme une ulcération suspecte ou une tumeur, ne vous cantonnez pas dans la suggestion seule, il peut s'agir d'une syphilis qui bien soignée guérira ou d'un cancer qui, opéré précocement, ne récidivera pas. Le diagnostic là encore s'impose; si vous tardez trop, les accidents inhérents à toute syphilis vous guettent et le cancer peut devenir inopérable.

Si vous êtes atteint d'un rétrécissement de l'urètre, vous ne vous aviserez pas de demander à votre inconscient une dilatation qu'il serait incapable de vous donner.

Lorsque le diagnostic médical aura été posé, que le traiment à suivre vous aura été prescrit, c'est alors que vous pourrez vous livrer à la suggestion; ce sera pour vous un complément extrêmement utile et même s'il ne s'agit que de symptômes d'ordre nerveux, la psychothérapie seule pourra suffire à les faire disparaître.

Si nous nous trouvons en présence de lésions organiques il ne faudra pas agir autrement. En plus de la lésion organique se trouve toujours un élément psychique surajouté qui parfois inhibe en grande partie les réactions de défense de l'organisme; supprimez au moyen de l'autosuggestion ce facteur moral dépressif, remplacez-le au contraire par des idées de confiance dans la guérison prochaine, vous aurez ainsi décuplé vos chances de guérison et vous éviterez de tomber dans la neurasthénie où sombrent tant de malades.

En dehors de la thérapeutique, l'autosuggestion pourra vous rendre dans tous les actes de votre vie les plus signalés services en vous donnant cette confiance en vous-même indispensable au succès.

Emerson, le grand initiateur de l'Evangile de la force morale, écrivait, avant que fût apparue la doctrine de la suggestion :

« L'homme s'imagine que son destin lui est étranger parce que le lien est caché. Mais l'âme contient l'événement qui doit lui arriver, car l'événement n'est que l'extériorisation de ses pensées, et ce que nous demandons à nous-mêmes, nous l'obtenons toujours. L'événement est l'empreinte de notre forme. Il nous va comme notre peau... L'homme voit son caractère exprimé dans les événements qu'il semble rencontrer, mais qui sortent de lui et l'accompagnent. Les événements grandissent avec le caractère. »

« Avoir l'ambition de devenir riche, dit Marden, et cependant s'attendre à être pauvre, douter constamment d'être capable de réaliser ce qu'on désire, c'est s'attendre à atteindre l'Est en voyageant du côté de l'Ouest. Il n'existe aucune philosophie qui puisse aider un homme à réussir, quand il doute toujours de son habileté.

« Vous avancez du côté que vous regardez...

« Un proverbe dit que chaque fois qu'une brebis bêle, elle perd sa bouchée de foin. Chaque fois que vous vous plaignez de votre sort, que vous dites : « Je suis pauvre, je ne pourrai jamais faire ce que d'autres font; je ne serai jamais riche; je n'ai pas les capacités que d'autres possèdent; le sort m'est contraire, » vous vous attirez toutes ces difficultés...

« Peu importent vos efforts pour arriver au succès si vos pensées sont saturées de la crainte de l'insuccès, elles neutralisent votre travail et rendront le succès impossible. »

« Nous comprenons, dit Baudouin, comment notre attitude mentale appelle le succès ou l'échec. Nous apercevons le secret de la chance et de la « guigne » et pourquoi ceux qui croient à leur bonne ou à leur mauvaise étoile sont rarement démentis par les faits. Cette fatalité existe, mais elle n'est pas externe, elle est interne, comme la fatalité d'une habitude, d'une passion, que nous voulons et ne pouvons dompter. De cette fatalité nous détenons la clef. Le jour où nous savons nous servir de cette clef, nous échappons, nous sommes libres. Notre étoile est en nous et de nous il dépend qu'elle soit bonne ou mauvaise. »

Votre étoile sera toujours bonne si vous pratiquez fidèlement la méthode d'autosuggestion; la vie vous deviendra plus facile; tout vous sourira et le succès couronnera vos efforts ; vous deviendrez des optimistes et l'optimisme est la source de toute activité féconde.

Ne vous laissez pas rebuter par les échecs du début et si vous n'obtenez pas dès l'abord le résultat espéré, n'accusez que vous-même; l'arme dont vous vous servez a fait ses preuves, mais elle doit être bien maniée.

Ne vous laissez pas non plus décourager par les railleries de certains esprits forts de votre entourage; n'oubliez pas que le scepticisme par principe masque toujours sottise ou ignorance.

L'homme intelligent se doit à lui-même d'étudier impartialement toute méthode nouvelle susceptible de l'améliorer; et il n'est pas possible de rester indifférent devant les résultats de la méthode Coué.

On peut affirmer sans exagération que l'autosuggestion doit tenir le premier rang dans l'éducation des enfants, dans la lutte contre les mauvaises habitudes, dans la prophylaxie des maladies et dans leur thérapeutique.

L'ART DE SE PERSUADER SOI-MÊME COMME NOUVELLE MÉTHODE DE TRAITEMENT PSYCHIQUE

par le Dr Fritz SCHULHOF

La méthode de M. Coué aura raison de ceux qui la raillent et la tournent en ridicule, aussi bien que des matérialistes et des monistes.

On en trouvera l'exposé dans cette brochure.

Que les médecins qui la liront veuillent bien excuser sa trop grande clarté, elle est écrite pour tout le monde... Au reste, on ne saurait jamais être trop clair même vis-à-vis des médecins.

....

Nous avons en nous-mêmes plus de forces en réserve qu'on ne nous l'a appris et c'est notre devoir de les trouver, de les découvrir et de les diriger de notre mieux.

Coué a fait un certain nombre de recommandations, éta-

blì un certain nombre de règles, d'exercices, dont il a fait un système qui permet de se persuader à soi-même qu'on est bien portant, qu'on peut résister au mal et qu'on peut s'en guérir. De plus le système Coué nous met en mains le moyen d'apprendre à nous conduire avec calme, avec prudence, avec confiance dans toutes les circonstances de la vie. Il nous apprend encore a devenir maîtres de nous-mêmes, à prévenir les maladies ou à les combattre quand elles sont venues.

Il est bien entendu que ce système ne peut pas réussir dans tous les cas; c'est une méthode de plus qui vient s'ajouter aux méthodes déjà nombreuses de traitement psychique et, naturellement, il ne peut être utile qu'à ceux qui désirent réellement se bien porter.

Le Couéisme a cependant un avantage énorme sur la plupart des autres traitements psychiques. Chacun peut l'employer sans le secours de personne, chacun peut trouver de lui-même le chemin qui mène au but, car le Couéisme consiste précisément à s'exercer de soi-même et à acquérir peu à peu une confiance en soi qui s'accroît chaque jour davantage.

Le malade, le faible, surtout celui qui a besoin d'aide, découvre par cette méthode les forces qu'il a en lui, il apprend à les utiliser, il apprend à se calmer. Les exercices de Coué ont de plus ce grand avantage que partout, dès qu'on a un moment de libre, on peut les exécuter sans que de bons voisins moqueurs s'en aperçoivent.

Cependant l'on n'aurait aucune preuve d'avoir acquis la maîtrise de soi-même, si l'on ne s'adressait pas d'abord à un médecin. Pour connaître quoi que soit, on a besoin d'un professeur qui vous rende capable de l'apprendre parfaitement.

Ce qui le prouve pour le système de Coué, c'est que des milliers de personnes font le pèlerinage de Nancy afin d'apprendre sa méthode auprès de lui; ce qui le prouve, c'est qu'il s'établit des filiales qui ont un succès indiscutable; ce qui le prouve encore, c'est que les écrits sur le Couéisme se vendent infiniment mieux que tel livre traitant de la pathologie sexuelle; ce qui le prouve, c'est que les livres de Coué et ceux qui parlent de lui dans tous les pays du monde, se répandent avec une rapidité incroyable, sans la réclame insensée qu'on a employée pour la littérature destinée à répandre et populariser la psychopathologie et la connaissance des maladies.

Tout cela nous amène à cette conclusion que nous sommes

plus sains que nous ne le croyons, que la pensée et la connaissance des maladies nous ont été inculquées par des gens sans conscience et qu'en fin de compte nous sommes plutôt bien portants que malades, même si nous obtenons ce résultat par autosuggestion. Avec le mot autosuggestion, nous entrons en plein dans notre sujet. Ce que nous considérions jusqu'à présent comme une faiblesse, un défaut, n'était souvent que notre force mal employée; nous nous en sommes servis pour nous suggérer continuellement le malaise, la maladie, l'apathie, la faiblesse de caractère, et cependant nous pouvons, rien que par nous-mêmes, nous pouvons, grâce à elle, nous suggérer aussi bien la santé et nous pouvons l'acquérir souvent par l'autosuggestion, même lorsqu'il s'agit d'affections physiques.

....

L'expérience précédente montre que chaque fois que la volonté est en conflit avec l'imagination, elle nous fait faire le contraire de ce que nous voulons. C'est à ce fait que Coué donne le nom de « Loi de l'effort converti ».

....

La méthode de Coué peut être appliquée chaque fois qu'il est question d'employer des moyens psychiques; on doit y avoir recours chaque fois que la psychanalyse, l'hypnose, l'hétérosuggestion ont échoué. Sans aucun doute, elle doit être utilisée dans toutes les maladies physiques auxquelles se mêlent des éléments psychiques ou certains symptômes précis (battements de cœur, tuberculose).

Il est clair que le Couéisme doit être mis en œuvre chaque fois qu'une autre méthode psychique n'a plus d'action dans les affections physiques, puisque grâce à elle, on peut procurer à celui qui se tourmente, qui dépérit, le soulagement, la tranquillité, l'oubli de sa maladie.

Quoiqu'il en soit, si nous nous plaçons au point de vue médical, il faut employer tous les moyens possibles contre la souffrance physique avant de chercher à influencer l'âme.

Le Couéisme ne repousse pas l'intervention du médecin et il ne cherche pas à le tenir éloigné du malade.

Le Couéisme est une méthode psychique nouvelle qui vient enrichir notre arsenal médical, et c'est en cette qualité que nous devons la saluer et l'accueillir chaleureusement bien que son initiateur ne soit pas un médecin, mais un pharmacien.

Vienne, 1924.

COMMENT ON PEUT SE FAIRE UNE IDÉE DES ÉLÉMENTS DE LA PENSÉE

et de la différence
entre la pensée consciente et la pensée inconsciente,
ce qui nous amène à comprendre comment dans l'autosuggestion
nous n'avons besoin que de nous imaginer consciemment
la guérison, que l'inconscient se chargera d'exécuter.

Par le Dr M. S. MONIER-WILLIAMS
Médecin de la Chelsea Clinic à Londres.

Supposez qu'il y ait un chien dans cette chambre: Vous pouvez y penser soit au moyen de votre sens de la vue, ou, s'il aboie, par votre sens de l'ouïe, et, puisque voir et entendre sont deux façons de percevoir, dans un cas comme dans l'autre, vous avez pensé au chien avec un sens de *perception.*

Quand vous rentrez chez vous, le chien n'est pas avec vous, vous ne pouvez pas le voir réellement, mais vous pouvez cependant y penser, si vous désirez et si vous voulez y penser, car la pensée est au service de la volonté, et le conscient a le pouvoir de choisir ses pensées. En ce cas, on dit que vous vous l'imaginez, et vous n'en êtes capable que parce qu'une image ou un portrait du chien a été conservé par vous dans votre inconscient après que vous avez vu le chien. Vous vous êtes donc fait une image du chien par la pensée. Si vous ne l'avez vu qu'une fois l'image ne sera pas très nette, et votre pensée imaginative sera plutôt vague. Quand vous pensez ainsi au chien, vous pouvez le voir en imagination, « avec les yeux de la pensée », comme on le dit souvent (imagination visuelle) ou vous pouvez l'entendre aboyer en imagination (imagination audible, perceptible), ou vous pouvez même imaginer tout simplement le mot « chien » (imagination verbale).

Si le chien en question est votre chien à vous, Jack, que vous avez vu nombre de fois, quand vous pensez à lui, vous

pouvez en reproduire l'image exacte. Vous avez donc exercé votre pouvoir d'imagination reproductrice, ce qui est la même chose que la mémoire. Vous vous le rappelez parfaitement si votre imagination reproductrice est bonne.

Ensuite, imaginez-vous un petit enfant qui apprend à penser, qui a déjà appris par comparaison la différence entre un toutou en carton et un chien vivant. Donnez à cet enfant un coussin qu'il n'a jamais vu, dont il n'a aucune idée, et suggérez lui que c'est le chien vivant, Jack. L'enfant prendra le coussin et essayera de voir s'il se comporte comme le chien vivant, Jack, et trouvant que ce n'est pas le cas, il manifestera à sa façon sa désapprobation de votre suggestion. L'enfant aura ainsi appris la différence entre le coussin et le chien vivant par ce qui est connu sous le nom d'*Essai et d'Erreur.* Presque toutes nos premières pensées inintelligentes procèdent de cette façon.

Maintenant, supposez que ce soit à vous que j'offre le coussin, quand votre chien Jack n'est pas là, en vous suggérant : « Voilà votre chien Jack, Jack aime d'être caressé; prenez-le et caressez-le ». Inutile de dire que vous n'aurez pas comme l'enfant à prendre le coussin pour établir par un processus d'essài et d'erreur, la vérité ou le contraire de la première proposition : « Voilà votre chien Jack. » En face de la *nouvelle situation* proposée par ma suggestion, votre façon de vous comporter résultera de votre façon de penser d'accord avec une méthode commune à tous ceux qui pensent consciemment et avec intelligence. En un clin d'œil vous *comparez* le coussin réellement présent à votre vision avec l'image que vous vous êtes faite du chien, Jack, et avec votre souvenir des caresses prodiguées à Jack, et alors vous vous *construisez* une nouvelle image de ce que vous éprouveriez si vous caressiez le coussin, c'est-à-dire l'image de l'air ridicule que vous vous donneriez, et naturellement vous vous conduisez comme on peut s'y attendre, vous refusez avec indignation d'accepter ma suggestion, et vous dites probablement : « Vous êtes fou ! » Vous avez employé votre pouvoir d'*imagination constructive* qui n'est ni plus ni moins que l' *essai et l'erreur en imagination* remplaçant l'essai et l'erreur véritables. Vous êtes allé au devant de l'expérience. L'imagination constructive est, comme vous le voyez, *l'anticipation de l'expérience — l'objet de toute pensée intelligente.* En comparant l'image de votre chien Jack avec votre percep-

tion présente du coussin vous avez saisi avec intelligence la nouvelle situation et vous y avez conformé votre conduite. En outre, vous avez raisonné *par déduction.* Vous avez prouvé par un raisonnement déductif la fausseté de la première proposition : « Voilà le chien Jack, » et en conséquence vous avez refusé de raisonner par déduction comme si les suppositions étaient vraies.

Tels sont les points essentiels de la pensée consciente lesquels n'existent pas dans la pensée inconsciente comme nous allons le voir.

Si j'offre le coussin à une personne hypnotisée, à une personne qui au moment même ne pense qu'inconsciemment et que je lui dise : « Voilà votre chien Jack, Jack aime d'être caressé, prenez-le et caressez-le, » la personne hypnotisée accepte immédiatement la suggestion, est incapable de réfuter la vérité de la première proposition : « Voici votre chien Jack, » elle prend le coussin sur ses genoux et le caresse avec des paroles de tendresse comme si elle caressait réellement le chien Jack.

De cette expérience qui est absolument concluante, nous avons établi deux faits principaux sur l'esprit inconscient :

1) Il n'a pas comme le conscient, le pouvoir d'une imagination constructrice, et ainsi il n'est pas capable de prévoir une expérience; par conséquent il ne peut pas *faire face d'une facon intelligente à de nouvelles situations*, par conséquent aussi il n'a pas le pouvoir d'un raisonnement inductif, car, comme vous l'avez vu, il *ne peut pas comparer les images* avec les réalités comme le fait le conscient. Il n'a pas le pouvoir de sélection et de comparaison qui sont nécessaires pour le processus d'induction. Tout ceci se résume en ce second fait.

2) Il acceptera toute suggestion quelque fausse qu'elle puisse être qui lui sera donnée par la direction consciente d'une autre personne et il y obéira, et ayant accepté une suggestion, comme celle du coussin représentant un chien vivant, il *raisonnera par déduction* d'une façon strictement logique, et exécutera jusque dans ses moindres détails tout ce qui découle de cette suggestion amenant ainsi la fin suggérée, dans ce cas ce seront les caresses données au coussin avec toutes les marques d'affection que l'on donnerait à un chien vivant.

Ensuite, afin d'établir une autre particularité très importante de l'inconscient, retournons à la personne hypnotisée,

et disons-lui : « Vous êtes un Indien Peau-Rouge pourchassant votre ennemi. » Il se lèvera d'un bond et s'élancera dans la chambre à la poursuite d'un ennemi imaginaire, faisant entendre des sons rauques analogues aux cris de guerre des Peaux-Rouges, s'identifiant avec la personnalité de l'Indien sauvage avec une exactitude inimitable. Vous déduirez de ceci que l'inconscient n'a pas de personnalité propre, mais qu'il acceptera et prendra la personnalité qui lui sera imposée par la direction consciente d'un autre.

Finalement, rappelons-nous un attribut admis et reconnu de l'inconscient. C'est lui qui fait marcher la machine humaine, c'est-à-dire qu'il règle le fonctionnement de tous nos organes dont dépend la vie elle-même. C'est l'artisan de notre corps, ou, en d'autres termes, le pouvoir créateur de l'individu

Nous n'avons plus maintenant qu'à tirer nos conclusions qui nous donneront les raisons pour lesquelles nous croyons fermement que nous n'avons qu'à nous suggérer consciemment le but à atteindre pour que notre inconscient trouve les moyens d'arriver à ce but.

Puisque nous savons maintenant que notre inconscient obéira comme à un ordre à toute suggestion donnée par l'esprit conscient d'une autre personne, il est raisonnable d'admettre qu'il obéira à toute suggestion qui lui sera donnée par la direction consciente de son propre conscient. Toute pensée consciente, donc, de notre propre esprit sur laquelle nous concentrons notre attention à l'exclusion de la pensée opposée, agissant avec confiance et conviction de sorte qu'elle devient une autosuggestion, sera acceptée et exécutée comme un ordre par notre propre inconscient. Si c'est une pensée de santé, puisque l'inconscient préside aux fonctions des organes de la santé, nous savons qu'il a les moyens d'obéir à l'ordre et d'amener la fin suggérée, à savoir, la santé; et puisque maintenant nous savons que l'inconscient n'a pas de personnalité propre, mais qu'il n'a que la personnalité qui lui est imposée par le conscient, nous pouvons par notre suggestion consciente imposer à notre inconscient une personnalité de santé tout à fait capable de produire la santé.

C'est ainsi que l'autosuggestion de guérison peut amener la guérison.

SOUVENIRS DE L'INDE

par G. C. L. HOWELL

....

Ce matin je vous ai raconté l'histoire des deux « yogis » qui passèrent près de mon ami M. William Donald, ingénieur en chef de Kulu (Pendjab), dans le défilé de Rohtang, au moment où sévissait un cyclone qui tua un grand nombre de ses ouvriers (1904 ou 1905). Ils étaient complètement nus et néanmoins, ils avaient chaud et prétendaient ne jamais souffrir du froid ni de la chaleur. Et, en effet, quand il prit leurs mains, M. Donald, à moitié mort de froid lui-même et entouré de morts ou de gens en train de mourir, constata que leur corps était brûlant.

Ils lui dirent : « Vous avez froid, Sahib, parce que vous pensez que vous avez froid. »

***

Voici une autre anecdote qui pourra vous intéresser. En 1901, étant commissaire en second de Pind Dadan Khan (Pendjab), je campais dans le « Salt Range » à un endroit appelé Sardi. Le district était infesté de voleurs armés et j'étais chargé de découvrir ces bandes en même temps que de rétablir l'ordre et de faire respecter la loi.

J'appris que le chef de l'une de ces bandes était tombé malade dans un village voisin. Nous entourâmes sa maison et nous le fîmes prisonnier. Cet homme était dans un état pitoyable. Sa jambe droite était infectée par le « ver de Guinée », et ce ver avait percé la peau de dedans en dehors dans mille endroits.

En pareil cas les indigènes saisissent la tête du ver dès qu'elle apparaît et tirent celui-ci en le tournant comme on fait pour le coton. Invariablement le ver se brise et au point de sortie se forme une plaie infectieuse. La jambe de mon voleur était littéralement couverte de ces plaies et l'enflure était énorme, de telle sorte qu'il ne pouvait pas sortir du lit.

Il avait commis environ sept assassinats et un grand nombre d'autres crimes. Je me trouvais à 17 milles de la station la

plus proche (Lillah), et je n'avais avec moi qu'une force très restreinte de police, tandis que sa bande était très nombreuse. Il était donc absolument nécessaire de le transporter à la station et de là au quartier général (en prison), avant qu'on ne tente de venir à son secours. J'envoyai chercher le docteur qui m'accompagnait. Il examina la jambe et dit que c'était le plus mauvais cas qu'il eût jamais vu, que je ne pourrais transporter cet homme qu'après qu'il aurait été traité et que le traitement durerait pour le moins deux ou trois mois. En lui-même, il pensait que cet homme serait mort avant huit ou quinze jours.

Ce rapport me fut fait dans la tente où je rendais la justice. Il y avait là un avocat brahmine qui me dit : « Sahib, vous devriez consulter Sodhi-Hari-Singh. Sodhi était le chef d'une famille de prêtres de Sikhs qui habitait à environ 40 milles. C'était un personnage très connu qui achetait de grandes étendues de terrain dans nos nouvelles colonies du Chenab Canal et qui était un de mes grands amis.

J'écrivis à Hari-Singh, lui disant que j'avais appris qu'i pouvait guérir le ver de Guinée et je lui donnai des détails. Il me répondit à peu près en ces termes : « D'après ce que vous me dites, le cas est trop avancé pour que je puisse faire quelque chose; de plus, je ne puis me rendre tout de suite auprès de vous. Ci-joint un petit bout de ficelle de chanvre (environ 20 centimètres); en l'appliquant sur la jambe, cela fera peut-être un peu de bien. » J'étais furieux ! Je lançai la corde au Brahmine en m'écriant : « Au diable votre Sodhi ! » Le soir, la jambe (je l'ai vue moi-même), était toujours en aussi mauvais état.

Deux ou trois jours après le bandit entrait sans escorte dans ma tente. Sa jambe était redevenue normale, toutes les blessures étaient guéries et il avait les fers aux pieds. Avec ses fers, il descendit ce matin-là un sentier de montagne très rapide, pour se rendre à la station éloignée de 17 milles. Le lendemain, le docteur me fit savoir que le bandit était arrivé en parfait état à la prison, ajoutant que cette guérison était incroyable et inexplicable.

Pendant la nuit, le Brahmine avait appliqué la corde sur la jambe du malade en lui disant que c'était Sodhi-Hari-Singh qui l'avait envoyée. Sur ma demande urgente, Hari-Singh vint me trouver. Il me dit : « Je ne sais pas comment cela se fait; tout ce que je sais, c'est que mon père, mon grand-

père et mes ancêtres ont toujours pu guérir quelques cas de « ver de Guinée », et c'est pour cela que je peux en faire autant. »

Tout le district sait cela Il n'y a pas là de magie, c'est la loi de la nature. Si le malade croit qu'il se guérira, il se guérit. Cet homme est un mulsuman, moi, je suis un Sikh. Je ne croyais pas qu'il aurait confiance en moi, et cependant je n'ai jamais guéri un cas aussi avancé que le sien. La corde n'avait rien à voir là-dedans. Il croyait, c'est tout. »

Il me dit alors : « Une autre branche de notre famille (Sodhi Nihaz Singh's) peut guérir la morsure des cobras de la même manière; mais la plupart du temps, elle ne réussit pas. La raison en est que la personne mordue doit être traitée, c'est-à-dire touchée par le Sodhi, avant que le coma soit venu, et il est difficile de l'amener en temps voulu. Une fois qu'il a commencé à délirer, il est perdu; mais s'il peut se rendre chez le Sodhi dans les vingt minutes qui suivent la morsure, il se guérira sûrement s'il pense bien qu'il sera guéri. Certainement les paysans croient qu'il y a quelque chose de magique et de mystique dans notre traitement.

En tant qu'homme du monde, je vous dis que c'est une loi naturelle que je ne puis expliquer mieux qu'en disant que c'est la foi du malade (par la bonté de Dieu) qui le guérit.

Les Rajahs radjpouts de Kangra, Suhet, Mandi, Kulu, Bashahr, etc. traitent tous leurs sujets, quand ils ont été mordus par un chien enragé. Ils les mettent à la diète et leur font avaler de grosses pilules dont la composition est un secret royal et c'est le Rajah qui les confectionne de ses propres mains. J'ai vu moi-même de ces pilules.

Mais les chefs m'ont dit maintes fois que la vertu prophylactique ne réside pas dans les pilules ni dans le traitement, mais dans la confiance qu'ils inspirent aux malades.

On dit au patient que, après tant de jours, son urine deviendra épaisse et noire, et qu'alors, il sera sauvé. C'est ce qui arrive invariablement. J'ai observé un assez grand nombre de cas dans lesquels le cerveau d'un chien avait été examiné à l'Institut Pasteur de Kasanli et reconnu atteint de la rage.

Dans l'un des cas, un chien mordit 6 vaches qui toutes moururent de la rage et 8 ou 9 personnes, toutes traitées par le Rajah de Kulu, qui furent toutes guéries.

Cela n'est pas, je le sais, une preuve scientifique, mais

je suis personnellement convaincu que le prophylactique est de l'autosuggestion et c'est pourquoi il est si efficace.

***

Je connais au moins deux « puits sacrés » dans le district de Jhelam qui sont également réputés comme souverains contre la rage. Quand nous avons fondé le « Kasanli Institute » les Indiens du Jhelam, qui avaient été mordus se rendaient à notre Institut pour nous faire plaisir (à nous, officiers du district), mais ils ne manquaient jamais de boire auparavant de l'eau de ces puits, et je pense qu'ils continuent toujours à le faire. Bien que les gens commencent à croire peu à peu à l'inoculation contre la rage, ils m'ont dit souvent que cela échoue encore plus souvent que leurs méthodes.

Ce récit pourra peut-être intéresser quelques-uns de mes collègues de la Société Lorraine de Psychologie appliquée.

G. C. L. HOWELL
Commissaire civil dans l'Inde.

CARNET DE VOYAGE D'UN MÉDECIN

par le Dr Friedrich KEIM

.... Depuis plusieurs mois, j'avais reçu de M. Coué une aimable invitation à laquelle je pus seulement répondre, après que Coué, par des démarches personnelles auprès de la Préfecture de Nancy, m'eût rendu possible d'obtenir du Consulat général de France à Stuttgart, l'autorisation d'entrer en France. Coué m'avait écrit qu'il tenait beaucoup à ce que les médecins puissent se rendre personnellement compte chez lui de ce qu'il fait, puisqu'il les considère comme devant être les meilleurs critiques et les meilleurs propagateurs de sa méthode qu'il ne veut pas voir devenir une mode passagère entre les mains de personnes étrangères à la médecine.

Si je voulais rester fidèle à mes principes, c'est-à-dire, d'un côté, admettre tout sans critique, mais, de l'autre, prendre

ce qu'il y a de bien là où on le peut (quand il s'agit d'une grande œuvre humanitaire), il était de mon devoir d'accepter cette invitation, laissant de côté toute idée subjective sur la France et résolu à chercher en toute objectivité les impressions scientifiques que ce pays m'avait donné le moyen d'acquérir par moi-même.

Nous sommes bien vite à Kehl, les formalités de la douane et du passeport se remplissent facilement et rapidement et, au soleil couchant, nous franchissons le Rhin pour entrer à Strasbourg qui m'a si souvent vu autrefois dans ses murs. La nuit tombe, un arrêt de quelques minutes, puis nous repartons et, après avoir traversé Sarrebourg, Avricourt et Lunéville, nous arrivons à Nancy.

Quand, assez tard dans la soirée, je descendis du train, je trouvai la capitale de la Lorraine en fête. De nombreux drapeaux tricolores flottaient au vent, aussi bien sur les maisons particulières que sur les édifices publics, et la place Thiers sur laquelle se trouvait mon hôtel était une véritable mer de lumière.

On célébrait la fête de Jeanne d'Arc, la libératrice que les Français appellent « la bonne Lorraine ».

Le lendemain matin un soleil de printemps éclairait cette jolie ville qui doit sa prospérité au roi de Pologne, Stanislas Leszczynski. Un sentiment particulier s'empara de moi quand je montai la rue Jeanne-d'Arc, d'aspect quelque peu monotone, à l'extrémité de laquelle se trouve la maison de M. Coué.

Peut-être était-ce un bon présage pour mes études d'arriver à Nancy par une telle journée : fête de Jeanne d Arc et rue Jeanne-d'Arc, l'attirance du relatif, aurait dit Wilhelm von Scholz.

Une solide maison de pierre à un étage, pourvue d'une tourelle aux deux extrémités, devant la maison, un joli petit jardin bien soigné et, à la porte, une modeste plaque de cuivre à peine visible : E. Coué. Aucune réclame de quelque nature que ce soit. La maison et le jardin reposent tranquillement sous le soleil matinal. Une bonne qui parle très bien l'allemand m'ouvre la porte et quand je lui donne ma carte, elle me dit qu'elle croit que M. Coué m'attend et elle me conduit à son cabinet de travail situé au rez-de-chaussée.

Je reste un moment seul. Une petite pièce très simple,

mais confortablement meublée. Sur le bureau des montagnes de lettres et de papiers que lui sont venus de tous les pays du monde.

Un instant après, j'ai devant moi Coué, celui dont le nom est dans toutes les bouches et qui est connu dans presque tout le monde civilisé. Beaucoup le connaissent par ses photographies parues dans les journaux illustrés. C'est un homme de 68 ans, plutôt petit, légèrement penché en avant; ses cheveux sont blancs, ainsi que sa barbe qu'il porte en pointe, son visage respire la santé et la vigueur et il vous regarde d'un bon sourire amical; c'est un jeune vieillard qui ne se laisse arrêter ni par le poids des années, ni par son énorme travail, ni par les nombreux déboires auxquels il n'échappe pas plus que les autres.

Il nous serre cordialement la main à mon confrère B... et à moi-même et, à l'empressement qu'il met à s'occuper de nous, je devine qu'il est sincère. Nous fumons ensemble une cigarette roulée à la main et M. Coué nous dit que nous sommes presque les premiers médecins allemands qui l'aient visité dans le lieu où il déploie son activité. C'est alors entre nous un échange rapide de demandes et de réponses, et bientôt nous sommes en plein dans notre sujet. Je sens tout de suite que ceux qui veulent le renverser d'une chiquenaude ou qui parlent de lui d'une façon sarcastique et moqueuse se trompent complètement sur son compte.

Nombreux sont ceux qui connaissent ses enseignements et savent ce qu'il veut dire; nombreuses aussi sont les attestations de ses élèves, de ses amis et de ses partisans. On a donné à sa méthode le nom de « Nouvelle Ecole de Nancy », et l'on peut se rappeler que, depuis longtemps, Nancy est réputée pour sa psychologie. Liébeault, le père de la suggestion, et son élève Bernheim, peut-être encore plus remarquable que son maître, dont quarante ans auparavant il avait connu les recherches, sont les précurseurs de ses enseignements auxquels ils ont ouvert la voie.

« Nul n'est prophète dans son pays, » dit Coué en souriant; mais sous ce sourire, on devine une pointe de tristesse. Car, alors que Coué est naturellement l'un des hommes les plus connus de la ville, que son nom est dans toutes les bouches, la Faculté de Médecine de l'Université de Nancy semble complètement l'ignorer. Coué déplore vivement cet état de choses parce qu'il sait qu'il ne peut arriver sans l'aide de la

médecine. Il répète constamment dans ses conférences et ses écrits que l'usage de l'autosuggestion ne peut pas remplacer le traitement médical, qu'elle est surtout un adjuvant précieux pour le malade aussi bien que pour le médecin.

J'apprends aussi que Coué s'occupe de son idée depuis presque une génération, que, pour des raisons d'ordre matériel, il est resté pendant de longues années pharmacien à Troyes, en Champagne, mais que depuis 1910, il demeure à Nancy, ville natale de Madame Coué, et que, depuis ce moment-là, lorsqu'il n'est pas pris par ses nombreuses tournées de conférences en France et à l'étranger, il fait des séances journalières qui ont lieu de 1 heure et demie à 4 heures environ.

Coué refuse de donner des entrevues particulières, et j'ai pu me convaincre, au cours de mon entretien avec lui, que c'est une mesure nécessaire pour l'application de sa méthode. Ses séances sont gratuites pour tout le monde, sans distinction de situation ou de nationalité. Celui qui remplit sa tâche avec tant de zèle, de dévouement et de désintéressement ne peut pas être un « bluffeur .»

Cependant l'heure de la conférence est venue. Nous accompagnons Coué dans le jardin qui se trouve derrière sa maison, un jardin d'agrément qui n'est pas très grand, il est vrai, mais qui, comme on le voit au premier coup d'œil, est tenu avec un amour et un soin minutieux et touchants.

Dans de longues plates-bandes, des myosotis, des pensées, des muguets, contre le mur, de la glycine; ajoutez à cela le chant des oiseaux et le soleil de mai.

Il faut être un brave homme pour être un bon médecin et si nous appliquons à Coué le dicton « celui qui aime les fleurs et les oiseaux est un brave homme », nous aurons dépeint complètement sa personnalité.

C'est avec un sentiment de joie mêlé cependant d'une certaine anxiété que, en sortant du jardin, je pénétrai dans la maison où se tiennent les séances. Dans une salle toute simple, bien aérée, pourvue de bancs et de sièges confortables, il y a réunies de 60 à 70 personnes (c'est la moyenne de ses visiteurs journaliers). Tout le monde se lève, et Coué nous présente aux assistants auxquels il dit le but de notre visite, puis je prends place à côté de deux médecins anglais. La séance commence.

C'est avec un bon visage souriant qu'il s'adresse à ses malades. Naturellement, il les connaît tous, il sait le cas de

chacun et le résultat qu'il a obtenu depuis son arrivée.

Il commence par donner quelques instructions générales. Il dit que chacun est l'artisan de sa destinée, qu'on peut guérir tout dans le domaine de la possibilité, que des lésions organiques peuvent se guérir ou tout au moins s'améliorer si l'on a la conviction que cela est possible. La confiance en soi, la discipline de soi-même et, par dessus tout, l'observance absolue des prescriptions très simples, presque enfantines, compréhensibles pour tout le monde et qu'il faut suivre sans aucun effort, d'une façon presque mécanique, ne doivent jamais se démentir. Il ne faut jamais employer des expressions telles que « Je ne peux pas, cela ne va pas, c'est impossible, etc. » mais celles-ci « Je peux, c'est possible, je ferai, etc. » Alors Coué se lève et va lentement de l'un à l'autre s'occupant plus particulièrement des nouveaux venus. Pour chacun, il a un mot aimable, une plaisanterie, il est toujours de bonne humeur et souvent éclate dans la salle un rire homérique, on pourrait presque dire un rire de délivrance. Une heure s'est déjà écoulée depuis le commencement de la conférence.

A ce moment commence la deuxième partie. Il rapporte, en s'appuyant sur les nombreux exemples que lui fournit en abondance sa longue pratique, ce que lui-même et ses disciples ont obtenu. Souvent il appuie ses dires par la lecture de lettres de France et de l'étranger dont il reçoit chaque jour des quantités. Il est difficile de se rendre compte de ce qui est possible, quand on ne l'a pas entendu de ses propres oreilles.

Coué ne cesse de répéter que sa méthode est la chose la plus simple du monde, que chacun peut l'employer en quelque endroit qu'il se trouve et qu'elle peut être comprise par tout le monde, sans qu'on ait besoin de recourir à lui.

Ses expériences pratiques qui montrent d'une façon évidente la différence qu'il y a entre la volonté qui obéit à « la loi de l'effort converti » et l'imagination, qui est toute puissante, terminent la deuxième partie de la séance.

Lorsque les malades ont été ainsi préparés, commence la troisième partie qui, à mon avis, est de beaucoup la plus importante. Coué prie tout le monde d'être attentif et tranquille, les mains ou les bras croisés, les yeux fermés, et il parle pendant 20 à 30 minutes, d'une voix calme, mesurée, sans aucune interruption, avec une facilité qui a été développée par une longue pratique.

Il donne d'abord des conseils généraux, connus de tous ceux qui ont lu « *La Maîtrise de soi-même* ».

Il dit que le corps et l'esprit, ainsi que leurs différentes parties fonctionneront désormais normalement puis, s'adressant aux cas particuliers il donne à chacun les suggestions appropriées ainsi que des règles de conduite spéciales qui se transformeront en autosuggestion consciente.

Il prie alors les assistants d'ouvrir les yeux et, tout en roulant tranquillement une cigarette, il termine en faisant la recommandation essentielle de pratiquer l'autosuggestion pendant toute la vie, sans aucune interruption, afin de rendre durables les résultats acquis.

Il est maintenant près de 4 heures, pas la moindre trace de fatigue, d'énervement ou d'ennui sur le visage ou dans l'attitude de M. Coué. Alors se forme autour de lui un cercle de gens particulièrement intéressés dans la matière, cercle dont nous, médecins, faisons partie et d'où partent mille questions concernant le pour et le contre, auxquelles il répond obligeamment.

On me demande si j'ai vu quelque chose de particulièrement intéressant? Sans entrer dans aucune discussion médicale, je citerai rapidement un cas qui s'est fortement imprimé dans ma mémoire. Une dame d'environ 45 ans qui souffrait d'une affection générale des articulations (rhumatisme déformant) arriva en voiture. Lorsque je la vis pour la première fois, elle était plutôt portée que conduite par son mari, sa fille et une servante. Quelques jours après, je l'ai vue traverser le jardin, simplement appuyée sur une canne; de plus, elle pouvait de nouveau fermer le poing, soulever les bras, etc.

J'assistai plusieurs jours aux séances et, cependant, pas un seul instant je n'ai éprouvé ce sentiment d'ennui que cause généralement la répétition des mêmes choses. Au contraire, chaque jour, j'étais de plus en plus convaincu que Coué qui expose ses idées avec une logique qui convaincrait les plus incrédules est un grand, un vrai ami de l'humanité et qu'il est de notre devoir de suivre ses traces en propageant ses enseignements.

Le professeur Klempner, le clinicien bien connu, a dit dernièrement dans une réunion de la Société de médecine de Berlin que Coué était une personnalité digne de la plus grande estime. Je n'ai rien à ajouter à ce brillant éloge d'un médecin en renom.

Il reste beaucoup à discuter, particulièrement en ce qui concerne l'action psychologique et la valeur de cette méthode; mais nous remettrons cela à plus tard. Mon but aujourd'hui était tout simplement de raconter ce que j'ai vu chez Coué.

J'ajoute en terminant que Coué n'accepte pas d'honoraires. Il me dit qu'il avait été très heureux de ma visite et il me pria de transformer mes impressions en réalité. En outre il me promit que, s'il allait en Allemagne l'année prochaine, il s'arrêterait sûrement à Stuttgart. Peut-être l'avons-nous déjà aidé à jeter le pont qui l'amènera chez nous.

Quand, dans la rue Stanislas, j'ai commandé un bouquet de roses « La France » en signe de remerciement, le fleuriste sourit en disant que j'avais touché juste, car cette rose était la fleur favorite de Madame Coué.

Stuttgart, 14 mai 1925.

OBSERVATIONS D'UN PSYCHOLOGUE

Nous savons comment on peut suggérer à quelqu'un une idée qui germe dans son cerveau et qui y déploie ses effets salutaires ou funestes. C'est là le cas de la *suggestion* qu'un individu exerce sur l'autre. Mais chacun de nous peut faire de la suggestion sur lui-même; c'est alors le cas de l'*autosuggestion*.

Ainsi, nous pouvons nous suggérer nous-mêmes des idées les plus diverses, bonnes ou mauvaises. Ces idées acceptées par notre imagination, et entrées dans notre subconscient, s'y comportent exactement de la même façon que si elles nous avaient été suggérées du dehors.

Pour bien faire comprendre à nos lecteurs le phénomène de l'autosuggestion, nous nous bornerons uniquement à des cas médicaux. Et, afin d'éviter de longs commentaires, nous citerons un cas qui nous est arrivé à nous-même. Ainsi, nos lecteurs saisiront d'emblée le rôle considérable que l'autosuggestion joue en médecine.

Il y a environ quatre ans, en gravissant une montagne (je me plais à ce sport aux moments de loisir), j'ai ressenti subitement une forte oppression dans la poitrine. J'ai dû ralentir le pas et je suis arrivé au sommet le dernier de la bande. Quelques jours après, en montant le Petit-Chêne le matin, pour me rendre à mon travail, j'ai ressenti la même douleur, ce qui m'a forcé à m'arrêter plusieurs fois en cours de route. Depuis lors, les douleurs à la poitrine ne me quittaient plus, me causant de graves ennuis. En ayant fait part à un médecin de mes amis, ce dernier, après m'avoir longuement examiné et ausculté :

« Mon vieux, me dit-il, c'est ta première attaque de rhumatismes qui, chez toi, par erreur sans doute, a simplement débuté par le cœur, au lieu d'y aboutir, selon son habitude. Il n'y a pas un moment à hésiter. Tu files immédiatement à Loèche-les-Bains, où tu retourneras pendant plusieurs saisons. Si tu ne guéris pas complètement, du moins tu seras soulagé ! ! ! »

A mesure que se déroulait le diagnostic de mon ami, je sentais nettement le fourmillement rhumatismal parcourir mon pauvre cœur du haut en bas et de gauche à droite. Ma détresse fut complète. En ce moment j'avais justement nourri le projet de faire l'Engadine à pied, sac au dos, en guise de vacances. Il n'y avait rien à faire. La tristesse dans l'âme, j'ai réduit mon piolet, j'ai caché mon sac et je suis parti le même jour pour Loèche-les-Bains, y chercher mon salut.

A Loèche, ma première visite fut pour le médecin des bains, visite du reste obligatoire. Ce médecin gagna d'emblée ma confiance. Il respirait le sérieux par tous les pores. Il mit une heure et quart pour « m'ausculter à fond ». Puis, en braquant sur moi son regard de bourreau :

« Mon cher monsieur, m'a-t-il déclaré d'un ton solennel, il est de mon devoir de vous dire que votre cœur est en loques. Vous avez bien fait d'être venu à Loèche. C'était le moment. Surtout, faites attention. Ne bougez pas trop. Restez étendu toute la journée. Quant à la durée du bain, il faut vous habituer graduellement, afin de ne pas trop fatiguer le cœur. Commencez par 15 minutes et vous pourrez graduellement arriver à rester dans la piscine trois heures. Venez me voir après le troisième bain ! »

Je ne suis pas retourné chez le médecin des bains. En re-

vanche, j'ai établi ma chaise longue près de l'hôtel, dans un petit bouquet de mélèzes, où je passais les longues heures de l'après-midi dans l'immobilité, à lire « la Légende dorée ».

En face de moi se dressait la Gemmi, donnant passage à de riantes vallées. Mon regard se posait tristement sur les sommets étincelants de blancheur, d'où dévalaient constamment des groupes de touristes, bronzés par le soleil, les yeux brillants de joie et de bonheur.

Je n'ai jamais compris mieux qu'alors le sentiment de profonde détresse qu'éprouva Moïse, lorsqu'il contemplait du sommet de sa colline la terre promise qu'il ne lui a pas été permis de fouler.

Au bout de 23 jours de ce régime sévère, je rentrais à la maison plus mal qu'avant. J'ai dû complètement renoncer à tout exercice physique, ce qui n'a guère amélioré mon état. C'est à ce moment que j'ai consulté un médecin lausannois.

Lorsque, au bout d'une longue auscultation, d'un sérieux examen et d'une série d'analyses, y compris la radiographie, j'ai demandé au docteur ce qu'il pensait de mon pauvre état, il éclata de rire, mais d'un rire homérique, puis, ayant appuyé l'index sur mon front :

— « C'est là, dit-il, que gît votre mal et pas ailleurs. Votre cœur est aussi solide que le mien ; il est parfait. Dès demain, vous allez reprendre votre gymnastique, vos courses de montagne, enfin tout votre genre de vie d'autrefois. Vous verrez que tout ira bien et que vous n'aurez pas besoin de revenir chez moi... »

En effet, dès le lendemain, j'ai repris toutes mes anciennes habitudes et voilà bientôt quatre ans que je n'ai pas ressenti la moindre douleur à la poitrine.

J'ai exposé objectivement mon « cas », comme s'il s'agissait d'une tierce personne. Maintenant nous allons l'examiner de plus près et en tirer une leçon.

Mon cas est l'autosuggestion typique, qui peut nous faire comprendre absolument toutes les manifestations de ce genre.

Un jour, en gravissant une montagne, j'ai ressenti une douleur à la poitrine. *Cette douleur fut réelle, vraie, ainsi que les causes qui l'avaient provoquée.* Ces causes pouvaient être multiples. Peut-être avais-je marché un peu trop vite ? Peut-être une courroie de mon sac serrait-elle trop fort les muscles de la poitrine ? Peut-être mon sac était-il trop chargé ? Il importe

peu de savoir laquelle de ces causes ou si toutes ces causes ensemble ont concouru à provoquer le malaise. L'unique chose qu'il importe de savoir, et nous insistons particulièrement sur ce point, *c'est que la cause qui provoqua le malaise fut réelle ainsi que le mal de poitrine qui en résulta.*

Mais c'est l'unique fois, la première et la dernière, que le mal exista véritablement, bien localisé dans la poitrine. Au moment où j'ai ressenti cette douleur, une foule d'idées, évoquées dans mon imagination, peut-être un peu trop exubérante, surgirent dans mon cerveau. Je me trouvais d'emblée une fissure au cœur. En même temps, je me croyais atteint des premiers symptômes de l'artériosclérose qui débute justement vers 40 ans, quand elle ne débute pas à 75.

Ces pensées qui s'étaient emparées de moi, de mon « moi » conscient, avec une extrême violence, influencèrent de ce fait mon subconscient d'une façon encore plus intense.

Et dès lors, dès cet instant précis, chaque fois que j'avais à fournir un effort, le subconscient murmurait tout doucement, mais avec une intensité formidable : « Pourvu que ma fêlure au cœur ou mon artériosclérose ne me reprennent pas !... » Et comme M. Coué l'a justement fait remarquer, chaque fois que l'on se dit « pourvu que... » on peut être sûr et certain que le mal que l'on redoute se fera nécessairement sentir. En effet, en montant le Petit-Chêne, je me disais tous les matins :

« Voilà la rue du Midi, le mal me reprendra immanquablement. » Et ça n'a jamais raté. Près de la rue du Midi, je ressentais une telle douleur que je devais régulièrement m'arrêter pour me reposer.

Cette douleur, éprouvée chaque jour, était identique à celle que j'ai ressentie la première fois en montagne; cependant elle en différait profondément. Sans doute, je la sentais toujours localisée dans la poitrine, mais en réalité elle était ailleurs, notamment dans le cerveau. Je sentais une douleur qui n'existait que dans mon imagination Mais il me suffisait de la croire existante pour en souffrir autant que si elle avait existé réellement. Dès que mon médecin m'eut suggéré l'idée, avec des preuves évidentes à l'appui, que je n'avais aucune lésion nulle part, mon subconscient s'empara avec force de cette idée agréable. Désirant me voir guéri et le croyant ardemment, je fus véritablement guéri d'un mal qui n'existait que dans mon imagination.

Autre exemple d'autosuggestion :

Une dame, ayant eu une fois l'imprudence de s'asseoir sur un coussinet où elle piquait ses épingles et ses aiguilles, eut l'impression qu'un de ces engins lui était entré dans... la fesse.

Je m'excuse devant mes lectrices d'employer cette expression par trop réaliste Mais vraiment, je ne saurais trouver un autre mot pour exprimer la même chose. Or, depuis ce moment, la dame en question ressentait constamment une douleur aiguë et lancinante dans la fesse où elle croyait l'aiguille logée. On lui fit une petite résection de la place indiquée sans y rien trouver. On la soumit plusieurs fois aux rayons X, également sans aucun résultat.

Cependant la douleur persistait toujours faisant souffrir la pauvre femme qui se vengeait sur son entourage et sur ses médecins qu'elle traitait... d'ânes.

De guerre las, son mari l'amena chez un illustre chirurgien qu'il avait préalablement mis au courant de toute l'affaire.

Ce dernier commença par plaindre vivement la pauvre victime. Ayant examiné la malade, il déclara qu'effectivement il voyait l'aiguille qui était à fleur de peau, disait-il.

Puis, ayant couché la malade dans une position bien choisie, il sortit d'un petit étui caché dans sa poche, une aiguille flamboyante, piqua légèrement la fesse incriminée et, tendant l'aiguille ensanglantée à la victime :

« La voilà, la vilaine, dit-il, qui vous a causé tant de mal. Je vous ai bien dit, Madame, qu'il nous serait aisé de nous en emparer... »

Nous passons sur les compliments lancés par l'opérée à l'adresse des médecins qui n'étaient pas fichus d'extraire une aiguille logée à fleur de peau...

Soulagée instantanément, elle n'a jamais ressenti depuis la moindre douleur.

Nous croyons oiseux de citer d'autres exemples d'autosuggestion, dont nous pourrions aligner une longue liste.

Ces deux exemples suffiront pour que nos lecteurs puissent se rendre compte du rôle considérable joué par l'autosuggestion dans la plupart des maladies. Ils suffiront également pour démontrer à nos lecteurs que M. Coué s'est trompé en affirmant que les médecins (M. Coué n'est pas médecin), négligent de se servir de la suggestion comme traitement médical. J'ignore ce que font les médecins français n'ayant pas eu l'occasion de suivre leur activité.

Quant à nos médecins lausannois et médecins suisses en général, ils pratiquent constamment de la suggestion sur leurs malades.

C'est bel et bien de la suggestion que mon médecin appliqua à mon cas. Et nos lecteurs ont vu avec quel succès. C'est encore de la suggestion que le chirurgien appliqua à la présumée malade, en lui faisant croire qu'il avait enlevé l'aiguille qui la faisait souffrir. Et lorsque le médecin, voyant une malade pâle, livide, émaciée, la complimente sur sa bonne mine, c'est encore de la suggestion qu'il fait. La malade se plaît à croire son médecin. Et puisqu'elle est persuadée d'aller mieux, sa santé s'améliore de ce fait. Le système nerveux, réconforté et excité par la foi en la guérison, agit sur la digestion, l'assimilation et la circulation. Ainsi, par le seul fait d'avoir cru aller mieux, la malade voit chaque jour ses forces revenir, et, finalement, elle guérit tout à fait.

Prenons un exemple d'un autre genre.

Un mari, supérieurement intelligent, comme tous les maris, dit à sa femme :

« Toi, Eugénie, tu es bête comme ta mère. Inutile que je t'explique; tu ne comprendras jamais !... »

En réalité, Eugénie a beaucoup de bon sens, bien plus que son époux. Son faible, c'est de croire infaillible son seigneur et maître qui en profite pour la terroriser.

Puisqu'on l'assure qu'elle est bête, comme sa mère, Eugénie en est convaincue. Et précisément parce qu'elle le croit, elle restera timide, gauche et hésitante toute sa vie. A moins qu'il ne se rencontre sur son chemin une âme charitable qui l'en dissuadera...

Par ces exemples, nous ne nous sommes nullement écartés de notre sujet. Au contraire, c'est le fond même de notre sujet: La suggestion est une arme merveilleuse et redoutable. Suivant la façon dont on s'en sert, elle peut devenir bienfaisante ou funeste. On peut se servir de cette arme à chaque instant de la journée, à chaque occasion, dans les moindres circonstances, aussi bien que dans les événements les plus graves de la vie. Au moyen de la suggestion nous pouvons causer à notre prochain le plus grand bien ou le plus grand mal.

A. GOUSENBERG

Feuille d'Avis de Lausanne, 4 décembre 1923.

APPRÉCIATIONS
SUR LA MÉTHODE DE M. COUÉ

Les circonstances m'ont donné l'occasion d'apprécier la haute valeur de l'œuvre de M. Coué à Nancy.

J'ai vu combien nombreux étaient les étrangers qui venaient chez lui pour apprendre à se traiter eux-mêmes d'après les lois qu'il a découvertes.

J'ai été aussi à même de voir combien nombreux et satisfaisants étaient les résultats qu'il obtenait.

Il est absolument certain, sans que le moindre doute soit possible, que le nom de M. Coué est aussi connu, sinon même plus connu que celui de n'importe quel Français contemporain et que sa méthode a été adoptée dans une large mesure par tous les pays de langue anglaise.

Il est évident que cela aura pour résultat de fixer l'intérêt du monde entier sur la science française et sur les découvertes françaises en général.

En ce qui me concerne personnellement, j'ai été tellement frappé des résultats obtenus par M. Coué que j'en ai conçu l'ardent désir de voir se développer subsidiairement en Angleterre des écoles où sa méthode serait enseignée.

General S.
Ancien Membre du Parlement,
C. B., C. B. E., M. C. *Commandeur de la Légion d'Honneur.*
21 mai 1925.

(A suivre.)

AVIS

Le prochain *Bulletin* (1er semestre 1926) devant paraître fin juin prochain, les membres de la Société qui désirent renouveler leur abonnement sont priés d'envoyer leur cotisation avant cette date.

Compte de Chèques postaux 58-82 Nancy.

Arts Graphiques, Jarville-Nancy. *Le Gérant* : E. Coué.

1926/
1927